

測驗項目	訓練效益/ 預期目標	施測方式	圖示(另有錄影說明公告於教練組網站)
肩頸力	訓練頸、肩、背部位，及身體協調性、平衡感。強化整體生理素質，預防頸部傷害。	<p>*勾頸</p> <p>1. 受測者平躺地面，雙手交疊置於腹部，肩部自然接觸於地面，下巴用力縮向胸頸(指頭)、使頭頸部離地，身後肩胛骨不可離地，頭頸部低於肩膀即結束測驗。(圖 1~2)</p> <p>2. 檢測核分如成績對照表。</p>	 圖 1  圖 2
臂力	<p>直接效益：訓練肩、肘、腕、掌特定部位，及身體協調性、平衡感。</p> <p>預期目標(延伸效益)：強化整體生理素質，利於競賽搶、抓握，實用摔、拿、打整合技術之施展。</p>	<p>*花磚握推：(圖 3~5)</p> <p>1. 測驗時自然步站立，受測者雙手抓握花磚，自然置於身前，每次單臂向前握推至肘部自然伸直，兩手交換進行。測驗過程中推出手與身體角度介於 90 至 130 度，低於 90 度則停止測驗。</p> <p>2. 「轉腰跨」推花磚(圖 6~8)時以高馬步站立預備，花磚推出時並加轉腰跨，其餘要求相同。</p> <p>3. 測驗時間為 60 秒，檢測核分如成績對照表。</p> <p>*拉單槓(圖 9~10)：</p> <p>1. 正握垂吊：雙手正握單槓，身體放直，無力抓握測驗即結束。</p> <p>2. 正握引體向上：屈肘上拉下巴過槓、放下至自然直肘即為 1 次；身體放直、前後擺盪不可超過自己上身厚度，無力抓握測驗即結束。</p> <p>3. 時間不限，檢測核分如成績對照表。</p>	 圖 3 左  圖 4 中  圖 5 右  圖 6  圖 7  圖 8  圖 9 左 圖 10 右
腰腿力	<p>直接效益：訓練腰、胯、腿、踝特定部位，及身體協調性、平衡感。</p> <p>預期目標(延伸效益)：強化整體生理素質，利於摔、踢整合技術之施展。</p>	<p>*單腿前彈(圖 12)/前蹬(圖 13)/側蹬(圖 14)：</p> <p>1. 受測者獨立腿站立，異名腿大腿平提(圖 11)後動作(彈、蹬)，完成前彈或前(側)蹬後，腿部收回至足掌面碰觸站立腿小腿後側(圖 15.16)，始可下一次動作。</p> <p>2. 時間不限，檢測核分如成績對照表。</p> <p>*單腿蹲立(以旱地拔蔥之定步樁方式測驗)(圖 17~18)：</p> <p>1. 獨立腿站立、異名腿平舉直膝，站立腿屈膝下蹲，膝窩貼實再直膝站起即為 1 次。</p> <p>2. 時間不限，檢測核分如成績對照表。</p> <p>3. 因特殊狀況無法測驗「單腿蹲立」時，得經授課教官同意，改測「單腿側蹬」，但核分以「第 3 學期」之標準計算。</p>	 圖 11 左  圖 12 中  圖 13 右  圖 14 左 圖 15 中 圖 16 右 圖 17 圖 18

警技摔角體能檢測實施時間分配表	測驗項目		測驗對象		
			4年制	2年制及研究生	研究生一般生
	肩頸力	勾頸	各學期	各學期	各學期
臂力	花磚握推	第一學期	第一學期	第一學期	
		第二學期			
	花磚握推 (轉腰胯)	第三學期	第二學期	第三學期	
		第四學期			
	單槓：正握垂吊	第五學期	第三學期	第五學期	
		第六學期			
	單槓：引體向上	第七學期			
腰腿力	單腿前彈	第一學期	第一學期	第一學期	
		第二學期			
	單腿前蹬	第三學期	第二學期	第三學期	
		第四學期			
	單腿側蹬	第五學期	第三學期	第五學期	
		第六學期			
單腿蹲立	第七學期				

檢測核分「成績對照表」

一、肩頸力：

檢測核分	勾頸						
	檢測要求/核分標準						
	第1學期	第2學期	第3學期	第4學期	第5學期	第6學期	第7學期
0分	未達150秒	未達180秒	未達200秒	未達210秒	未達220秒	未達230秒	未達240秒
60分	150秒	180秒	200秒	210秒	220秒	230秒	240秒
70分	170秒	200秒	220秒	230秒	240秒	250秒	260秒
80分	190秒	220秒	240秒	250秒	260秒	270秒	280秒
90分	210秒	240秒	260秒	270秒	290秒	300秒	330秒
100分	240秒	270秒	300秒	320秒	340秒	360秒	420秒

二、臂力：

檢測核分	花磚抓握/花磚抓握(轉腰胯)		拉單槓：正握垂吊			拉單槓：引體向上	
	檢測要求/核分標準		檢測要求/核分標準			檢測核分	核分標準 第1學期
	第1學期	第2學期	第1學期	第2學期	第3學期		
0分	未達60下	未達66下	未達120秒	未達140秒	未達160秒	0分	未達2下
60分	60下	66下	120秒	140秒	160秒	60分	2下
70分	70下	77下	150秒	170秒	200秒	70分	4下
80分	80下	88下	180秒	200秒	240秒	80分	6下
90分	90下	100下	210秒	230秒	290秒	85分	8下
100分	100下	111下	240秒	270秒	360秒	90分	10下
						95分	12下
						100分	14下

三、腰腿力：

檢測核分	單腿前彈 / 單腿前蹬 / 單腿側蹬			單腿蹲立	
	檢測要求/核分標準			檢測核分	檢測核分 第1學期
	第1學期	第2學期	◎第3學期		
0分	未達30次	未達33次	未達60次	0分	未達2下
60分	30次	33次	60次	60分	2下
70分	35次	38次	70次	70分	6下
80分	40次	44次	80次	80分	9下
90分	45次	50次	90次	85分	11下
100分	50次	55次	100次	90分	12下
				95分	13下
				100分	14下

◎因特殊狀況無法測驗「單腿蹲立」時，得經授課教官同意後，改測「單腿側蹬」，但「檢測要求/核分標準」以「第3學期」之標準計算。